

Ratatouille de Pollo

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

- 1 **cucharada** aceite vegetal
- 4 mitades de pechuga de pollo mediana magra deshuesada, despellejada y picadas en trozos de 1 pulgada
- 2 calabacines, de aproximadamente 7 pulgadas, sin pelar y en rodajas finas
- 1 berenjena pequeña pelada y en cubos de 1 pulgada
- 1 cebolla mediana en rodajas finas
- 1 pimiento verde mediano picado en trozos de 1 pulgada
- 1/2 **libra** champiñones (setas) frescos en rodajas
- 1 **lata** tomates enteros picados (16 onzas)
- 1 **clavo** ajo picado finamente
- 1 1/2 **cucharaditas** albahaca seca molida
- 1 **cucharada** perejil fresco bien picado
- pimienta a gusto

Preparación

1. Caliente el aceite en una sartén grande. Añada el pollo y sofría unos 3 minutos, o hasta que se dore ligeramente.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	287
Grasa total	8 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	84 mg
Sodio	369 mg
Total de Carbohidrato	20 g
Fibra dietética	6 g
Azúcares totales	11 g
Azúcares Añadidas incluidas	2 g
Proteínas	36 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	104 mg
Hierro	4 mg
Potasio	1161 mg
N/A - Información no está disponible	
MiPlato Grupos de Alimentos	
 Vegetales	3 tazas
 Alimentos que contienen proteínas	3 1/2 onzas

2. Añada el calabacín, la berenjena, la cebolla, el pimiento verde y los champiñones. Cocine unos 15 minutos, revolviendo de vez en cuando.

3. Añada los tomates, el ajo, la albahaca, el perejil y la pimienta. Revuelva y cocine durante 5 minutos más, o hasta que el pollo esté tierno.

US Department of Health and Human Services, A Healthier You